

# ДЕТОХ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ, С ПОДСЧЕТОМ БЖУ



# ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЭТАПА ВОССТАНОВЛЕНИЯ МИКРОФЛОРЫ

1. Употреблять в течение дня воду (без газа), можно добавлять лайм, лимон. Вода с магнием – «Донат» один стакан 200 мл в день;
2. На рабочем столе держать стакан с яркой этикеткой-напоминанием о приеме воды. Воду можно пить всегда!
3. Важно!!! Организовывать день отдыха;
4. Важно!!! На один полученный отрицательный стресс получить один положительный с выбросом адреналина;
5. Как можно чаще выходить из дома;
6. Сохранять режим сна.
7. По возможности отказаться полностью от просмотра телевизора.

# ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ НА ЭТУ НЕДЕЛЮ

- сахар и все, что содержит сахар, соки, мед фруктоза в порошке.
- хлеб и любые изделия из муки.
- картофель
- белый шлифованный рис.
- мясо, птица, рыба и др. виды животного белка (кроме яиц)
- МОЛОКО
- горох
- бананы, виноград

# ТИПОВОЙ ПЛАН НА ДЕНЬ

1. Утром подъем, посещение туалета, взвешивание.
2. Выпить половину стакана воды «Донат».
3. Прогулка - 1 час натошак.
4. Воду можно пить всегда!
5. На завтрак выпить стакан питьевого йогурта без добавок, например, съесть горсть кедровых орешков (1 столовая ложка) или миндаль (8-10), горсть отрубей.
6. В обед овощной суп или порция кисломолочного продукта (при лактозной недостаточности меняем на кокосовое молоко / смузи)
7. До 18-00 съесть 2 стакана ягод или 2 больших грейпфрута.

# ТИПОВОЙ ПЛАН НА ДЕНЬ

8. Ужин: с 18-00 можно есть свежие овощи, кроме моркови и свеклы, авокадо — нежелательно; не ограничено ни по количеству, ни по времени употребления.

с 18-00 до 21(22)-00 съесть салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, перец, сельдерей, дайкон, зелень, листовые салаты) с добавлением 1 столовой ложки оливкового масла, 2 столовых ложек творога, уксуса (желательно яблочный или бальзамический), специй (желательно «Куркума»). Творог можно заменить брынзой — 1 столовая ложка.

11. Во время употребления салата можно выпить травяной чай с фенхелем, ромашкой, тысячелистником.

12. На ночь (прямо перед сном) съесть 2 отварных или пожаренных без масла белка куриных яиц (большое содержание казеина); их можно добавить в салат.

13. В выходные дни прогулку проводить до завтрака, после прогулки завтракаем через час.

# ПОНЕДЕЛЬНИК

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
6:00-8:00	Начните свой день с тренировки, перед этим выпейте стакан воды.	60 минут
Завтрак 8:00-10:00	Овсяная каша на кокосовом молоке с яблоком 300 мл + 1/2 яблока	Белка 6.39, жиров 5.36, углеводов 55.5
10:00-12:00	1/2 ст. воды 2 яблока	Б-2 ж- 1 у-11.2
Обед 12:00-14:00	Овощной салат с лимонным соком Йогурт (молочный или кокосовый) 2,5% + 250 г свежих или замороженных ягод (клубника, малина, вишня)	Б-13.61 ж-5.47 у-10.6
Полдник 15-18:00	Микс для кето-лепешки или булочка из псиллиума и миндальной муки	Б-3.83 ж-0,9 у-22,9
Ужин 18:30 –21:00	Салат из свежей зелени и помидор + сыр моцарелла. отруби или булочка из псиллиума	Б- 10 ж-8.19 у-15.5
22:00	Омлет из белков 2-х куриных яиц с зеленью, отруби.	Б- 5,11 ж-0 у-0

# ВТОРНИК

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
6:00-8:00	Во время или до тренировки можно выпить черный кофе с корицей.	45 минут
Завтрак 8:00-10:00	Пшеничная каша с тыквой и эритритол, 300 мл	Белка 12,8 жиров 10,6 углеводов 84,2
Второй завтрак	1 стакан воды + 2 яблока	Белка 24,0 жиров 8,2 у-43,3
Обед 12:00-14:00	Перед обедом выпить 1 стакан воды. 1 стакан кефира или кокосового какао + отруби + 10 штук миндаля	Белка 17,4 жиров 10,59 углеводов 30,4
Полдник 15-18:00	1 стакан воды. 1 среднее яблоко или грейпфрут. Можете выпить чашку кофе или цикория.	Б-0, ж-0, у-24,5
18:00-20:00	Перед ужином выпить 1 стакан воды. В духовке с лимонным соком— 200 г. запеченный кабачок 200 г.	Белка 7.3 жиров 8.64 углеводов 18.6
22:00	2 белка яиц	Б-29.20 ж-3.25 у- 5

# СРЕДА

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
Подъем 6:00-8:00	За 20 минут до тренировки можно выпить протеин на воде Сегодня никаких ускорений, за 1 час Вы можете совершить 6-6,5 тысяч шагов.	60 минут
Завтрак 8:00-10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• орехи грецкие — 20 г</li> <li>• отруби пшеничные или псиллиум — 1 ст. л.</li> <li>• кефир 2.5% или кокосовый йогурт — 250–300 мл</li> <li>• чернослив</li> <li>• ваниль или корица (щепотка)</li> </ul>	белка — 17,87 г; жиров — 17,89 г; углеводов — 30 г
Второй завтрак 10:00-12:00	Иван-чай + 7 штук фундука или миндаля	Белков жиров углеводы 10 г
Обед 12:00-14:00	БУРОГО/ ДИКОГО риса, отварить на воде (1/2) + 1/4 стакана кураги. 300 г риса с курагой + 1 стакан воды, чай «Масала»	Белка 12,1 жиров 1.66 углеводов 46
Ужин 18:30 –21:00	Хорошая порция салата с креветками (100 г), заправленного лимонным соком, 1 чайной ложкой кунжутного масла — 350 г+ отруби	Белка жиров 6,78
Supper 22:00	2 яичных белка	Белка 30,11 Жиры 5 углеводы 5

# ЧЕТВЕРГ

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
Подъем 6:00-8:00	Оцениваем результат: фиксируем вес в граммах, объем талии, бедер. Начать день правильно Вам поможет чай с мелиссой	60 минут
Завтрак 8:00-10:00	250 г свежих или замороженных ягод + 150 г 5% творога или тофу Если Вы любитель кофе, Вы оцените альтернативные методы заварки — харио, френч пресс. Вкус кофе становится мягче.	Белка 27,0 жиров 8,5 углеводов 21,5
Второй завтрак	1 стакан воды ½ грейпфрута. Чай с имбирем.	Белка 1.40 углеводов 13.0
Обед 12:00-14:00	Ряженка 250 г или кокосовый смузи Два оладушка или лепешки из кето-микса	Белка 10,4 жиров 18 углеводов 57
Полдник 15-18:00	Огуречный лимонад + ½ грейпфрута. Для лимонада: минеральная вода, ½ апельсина, мята, ½ огурца, 1 чай. сах.зам (эритритол, стевия), лед	Белка 1.38 жиров 0.23 углеводы 15
Ужин 18:30 –21:00	Греческий салат 350 г. (большая порция), отруби или булочка из псиллиума	Белка 9,8 жиров 11,8 углеводов 32
Supper (саппер) 22:00	Чай с ромашкой 2 яичных белка	Белки 30 Жиры 5 углеводов 5,2

# ПЯТНИЦА

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
Подъем 6:00-8:00	Выпить 1 стакан воды За 20 минут до тренировки протеин Тренировка	45 минут
Завтрак 8:00-10:00	За 15 минут до обеда 1/2 стакана щелочной лечебно-столовой воды. Гречневая каша на воде с грибами — 300 г + лепешка кето-микса с сыром и салатным листом	Белка 28.00 жиров 14.45 Углеводов 70
Второй завтрак 10:00-12:00	Травяной чай с имбирем + 2 киви	Белка 4,14 жиров 0,7 углеводов 20
Обед 12:00-14:00	За 15 минут до обеда 1/2 стакана щелочной лечебно-столовой воды. Суп с чечевицей 250 г	Белка 13,1 жиров 4,5 углеводов 32
Полдник 15-18:00	Капучино Или какао на молоке / кокосовом молоке	Белка 3.70 жиров 13.70 углеводов 17
Ужин 18:30 –21:00	За 15 минут до еды 1/2 стакана щелочной лечебно-столовой воды. Салат с фасолью 150 г. белой или черной фасоли (можно заменить на маш, чечевицу, нут), 50 г зелени, красный перец, соль по вкусу, натуральный йогурт или сметана для заправки	Белка 18.84 жиров 3,5 углеводов 35,8
Supper	2 белка куриных яиц взбить. Это напитают Ваши мышцы белком	Белка 11,8 углеводов 4,7

# СУББОТА

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
Подъем 6:00-8:00	Начните выходной со стакана чистой воды. Тренировка	60 минут
Завтрак 8:00-10:00	Глазунья с одним желтком и тремя яичными белками, укроп, зеленый лук, томаты + соус Песто или авокадо + ромашковый чай	Белка 38.71 жиров 9.15 углеводов 42.47
Второй завтрак	Хлебец с сыром и огурцом 1 груша	Белка 13,2 жиров 2,89 углеводов 75
Обед 12:00-14:00	Тыквенный крем-суп или суп из цветной капусты /брокколи	Белка 23,07 жиров 12,47 углеводов 23,5
Полдник 15-18:00	Кефир 2.5% или кокосовый смузи с семенами Чиа — 200 мл. + апельсин + 2 ст. ложки отрубей	Белка 7,05 жиров 2,1 углеводы 26,3
Ужин 18:30 –21:00	Брокколи на кунжутном масле-250 г	Белка 40.45 жиров 7.30 углеводов 38.15
Supper (саппер) 22:00	Протеин или яичные белки 2 шт.	Белка 30.85 жиров 5,25

# ВОСКРЕСЕНИЕ – ПОЛНЫЙ ДЕТОКС

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
Подъем 6:00-8:00	Начните выходной со стакана чистой воды. Тренировка	60 минут
Завтрак 8:00-10:00	Смузи «Киви-манго-огурец», 500 мл	белки 0,5 г; жиры 0,5 г; углеводы 10 г; 63,5 ккал
Второй завтрак	Смузи «Груша-шпинат» со вкусом мяты 250 мл	белки 0,6 г; жиры 0,2 г; углеводы 10,7 г; 47 ккал
Обед 12:00-14:00	Сок «Томат-кинза-чеснок», 500 мл + лепешка из кето-микс	белки 0,4 г; жиры 0,3 г; углеводы 15 г; 64,3 ккал
Полдник 15-18:00	Смузи «Киви-манго-огурец», 250 мл	белки 0,5 г; жиры 0,5 г; углеводы 10 г; 63,5 ккал
Ужин 18:30 –21:00	Сок «Томат-кинза-чеснок», 250 мл + лепешка из кето-микс	белки 0,6 г; жиры 0,2 г; углеводы 10,7 г; 47 ккал
Supper (саппер) 22:00	Сок «Томат-кинза-чеснок», 250 мл	белки 0,5 г; жиры 0,5 г; углеводы 10 г; 63,5 ккал